



GIORNO 1

RISCALDAMENTO

| | |
|---|-------|
| Crunch gambe in alto e tocco le punte di lato | 3x30 |
| Crunch completo | 3x30 |
| Tenuta sui gomiti laterali | 4xmax |
| Piegamenti | 3x20 |

SCHEDA (petto, dorso e bicipiti)

| | |
|--|-------------------------|
| Panca piana libera con manubri | 3x8 con 1 stripping |
| Apertura panca a 30° | 3x10 con 1 stripping |
| Panca inclinata libera | 3x8-8-6 con 1 stripping |
| Panca piana libera | 2x25 |
| Trazioni con sovraccarico | 3x esaurimento |
| Rematore con bilanciere | 3x8 con 1 stripping |
| Lat machine larga | 3x8 con 1 stripping |
| Curl con manubri alternati | 3x8 con 1 stripping |
| Curl concentrato su 1 manubrio da seduto | 3x8 con 1 stripping |

* Recupero da 1' 45" tra una serie e l'altra - Recupero da 3' tra un esercizio e l'altro
Stripping: faccio 8 ripetizioni, poso i pesi, prendo/metto un peso del 20% più basso e ricomincio.
In genere riesco a fare la metà delle ripetizioni. Aspetto poi 1'45" e inizio la seconda serie.

GIORNO 2

RISCALDAMENTO

| | |
|---------------------------------------|-------|
| Crunch gambe in alto e tocco le punte | 3x30 |
| Crunch completo | 3x30 |
| Tenuta sui gomiti laterali | 4xmax |
| Piegamenti | 3x20 |

SCHEDA (spalle, gambe e tricipiti)

| | |
|---|----------------------|
| Spinte con manubri da seduto | 3x8 con 1 stripping |
| Shoulder press | 3x8 con 1 stripping |
| Alzate laterali da in piedi | 3x8 con 1 stripping |
| Military press da in piedi con bilanciere | 2x25 |
| Squat con bilanciere | 3x8 con 1 stripping |
| Affondi camminando con manubri | 3x20 passi |
| Leg extention | 3x12 con 1 stripping |
| Squat con bilanciere | 2x25 |
| Panca stretta | 3x8 con 1 stripping |
| Deep libero | 3x esaurimento |



AVVERTENZE

Qualsiasi materiale presente all'interno di questo documento ha un carattere puramente informativo e non intende in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari o professionisti del settore.

In caso di patologie e/o problemi di salute, consulta sempre un medico prima di eseguire qualsiasi allenamento.

Fitprime non si assume alcuna responsabilità circa potenziali danni collegabili anche solo per ipotesi all'uso di tali informazioni da parte dell'utente.

